

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MIEUX-ÊTRE

Hiver 2012

Ce cours comprend un premier 45 minutes d'exercices à dominante cardiovasculaire (cardio-militaire, intervalles cardio avec ou sans step, corde à danser, etc.) et musculaire (avec poids, barres lestées, élastiques, disques glisseurs, gymsticks, etc.). On fait ensuite un retour au calme d'une quinzaine de minutes avec des exercices d'étirement (étirements traditionnels, facilitation neuromusculaire et mouvements empruntés au yoga), pour terminer par quinze minutes de relaxation (techniques de respiration, relaxation mentale par autosuggestion de détente, automassage du visage et du cou etc.). La musique est utilisée dans ce cours comme support à l'entraînement, il n'y a aucune chorégraphie. Ce cours permet au participant de découvrir le ou les moyens de relaxation qui lui conviennent le mieux tout en faisant une séance d'entraînement stimulante.

ACTIVITÉ	CODE LUDIK	GR	HORAIRE	LOCAL	DÉBUT-FIN/DURÉE	COÛT (\$) Taxes incluses			REMARQUES
						EM	M	NM	
Conditionnement physique et relaxation	09 160 10	01	Ma 17h30 à 18h45	00141	17 janv.-27 mars / 10 séances	39	43	74	1

1. Aucun cours pendant la semaine de lecture du 5 au 9 mars

Responsable : Hélène Bouffard

Information : Nadine.Duperron@sas.ulaval.ca/418 656-2131 poste 6033

Inscriptions : 656-PEPS

EM: Étudiant membre. Tous les étudiants inscrits à 12 crédits de cours à l'UL sont automatiquement membres du PEPS.
M : Membre du PEPS
NM : Non membre du PEPS

Saviez-vous que le PEPS vous offre le service de location de panier à vêtements à faible coût? Pour en savoir plus, consultez le www.peps.ulaval.ca

Prolongez les heures gratuites de stationnement en vous procurant une vignette. Informez-vous au comptoir d'accueil ou au www.peps.ulaval.ca pour en savoir plus.

REMBOURSEMENT

Le remboursement d'un abonnement, d'un cours ou d'une activité est consenti seulement pour l'une des deux raisons suivantes :

- 1) un problème de santé validé avec un billet médical;
- 2) un conflit d'horaire académique ou un changement imprévu de la situation professionnelle, appuyés par des documents officiels, et ce, pendant la session en cours seulement.

Note : Des frais d'administration de 10 % seront retenus sur le montant remboursé jusqu'à concurrence de 20 \$. Le client devra aussi assumer le paiement du temps encouru à son abonnement ou à son cours.

AVIS

Changement de groupe

Après l'inscription, le changement permanent de groupe est possible sans pénalité, si l'autre groupe visé n'est pas complet ET s'il s'avère nécessaire à la suite d'un conflit d'horaire académique ou d'un changement imprévu de la situation professionnelle.

REPRISES

Les cours annulés en raison d'événements incontrôlables (ex : tempête, panne électrique) NE SONT ni repris et ni remboursés. Informez-vous auprès de votre moniteur de cours. Il en est de même si le participant devait s'absenter pour un ou plusieurs cours.